



Sóthy Stúdió

9021 Győr, Kisfaludy u. 4.

studiosothy@gmail.com

Telefon: +36.30.461.87.05

<http://facebook.com/studiosothy>



Sóthy testi-lelki egészségmegőrző torna

Az Aviva módszer és a hormonjoga elemeit felhasználó, saját fejlesztésű női egészségmegőrző és kondicionáló torna. Különösen ajánlott menstruációs problémák (fájdalom, rendszertelenség), súlytöbblet (főleg hasnál), változó kori problémák, meddőség esetén. Serkenti a belek és a hasi szervek vérellátását, ezáltal elősegíti az egészséges emésztést. A zenére végzett mozdulatsorok, az együttmozgás öröme boldogság a testnek és a léleknek egyaránt.

Fitt-torna

Tetőtől talpig átmozgatja az egész testet, ezáltal növeli az állóképességet, serkenti és fokozza minden izom működését, javítja a közérzetet, egészséges, fitt testalkatot eredményez.

Klasszikus balett

Vaganova orosz klasszikus balett módszertanán alapuló, esztétikus mozgást, egyensúlyt, ritmusérzékelt fejlesztő balettóra.



Előzetes nyári órarend

<i>kedd</i>	<i>csütörtök</i>
16.00–17.30 Sóthy-torna	16.00–17.30 Sóthy-torna
17.45–18.45 Fitt-torna	17.45–18.45 Fitt-torna

Kis csoportos foglalkozások, személyesség, figyelem.

Igény szerint induló tanfolyamok, rugalmas
órabeosztás megoldható, akár egyéni vagy páros
képzés keretében is.

Bevezető árak, kedvező bérletkonstrukciók.
Júliusban 999 Ft/alkalom ártól elérhető óradíjak.

*Sóthy Virág a Győri Balett Harangozó-díjas magántáncosa.
Szakképzett balettmester (Magyar Táncművészeti
Főiskola), Pilates-oktató, valamint egészségtanácsadó
(Semmelweis Orvostudományi Egyetem).*